

Ratatouille

21. Mai 2013

Koch-Verantwortlicher

Wale Marti

Ein Hauch von Asien



➤ Currysuppe

➤ Gefüllte Grapefruits mit Crevetten und Avocado

➤ Bami Goreng

➤ Mango - Dessert

Currysuppe

Die Besondere: 4 Tomaten und 2 Äpfel schälen, entkernen, fein würfeln. 1 grosse Zwiebel und 2 Knoblauchzehen fein hacken, mit 1,5 EL Curry in 1 EL Butter dünsten. Tomaten und Äpfel dazugeben. Mit 6 dl Hühnerbouillon und 2 dl Kokosmilch ablöschen. 10 Minuten köcheln. Mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz abschmecken.

2 EL Mandelscheiben in einer Bratpfanne rösten und darüberstreuen. Kann gekühlt oder warm genossen werden.

Gefüllte Grapefruits mit Crevetten und Avocado

Zutaten: Für 6 Personen

200 g Crevetten, 3 grosse Grapefruits, wenn möglich rosé, 2 Avocados, gut gereift etwas Zitronensaft, 2-3 EL Kürbiskerne oder Pistazien, etwas Schnittlauch zum Garnieren

Sauce:

1 Becher Dessert extrafin (Sauermilch), 180 g, ½ Becher sauren Halbrahm, 90 g.
2 EL Ketchup wenig Senf, Pfeffer, Paprika, Salz wenig Cayenne-Pfeffer, 1-2 TL Worcestershiresauce, 2 EL Red Chilisauce, 1 EL Cognac, nach Belieben

Zubereitung:

Crevetten mit Küchenpapier gut trocken tupfen. Grapefruits halbieren, aushöhlen, das Fruchtfleisch in Würfel schneiden, dabei die Trennhäute entfernen. Avocados schälen, halbieren, Steine entfernen, eine Avocado in Scheibchen, die andere in dünne Schnitze (für die Garnitur) zerschneiden, sofort mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Für die Sauce alle Zutaten gut verrühren, zu den Crevetten, Avocado-Scheibchen und Grapefruitstücken geben, alles gut mischen.

Die Füllung in die Grapefruithälften verteilen, mit Avocado-Schnitzen und den Kürbiskernen (oder Pistazien) garnieren, vor dem Servieren mit etwas Schnittlauch bestreuen. Kann einige Stunden im Voraus zubereitet und im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Geniessen Sie dazu knackige Kartoffelchips

Bami Goreng

Zutaten: Für 4 Personen

3 frische Pouletbrüstli (zika 350 g), 350 g Chinesische Nüdeli, 150 g Broccoli, 300 g Blumenkohl, 100 g rote Peperoni, 1 grosse Zwiebel, 2 EL Erdnussöl, zum Braten. 200 g Erbsen, tiefgekühlt. 2-3 EL Sojasauce, Ingwerpulver, 1-2 TL Sambal Oelek, Salz

Marinade:

1-2 Knoblauchzehen, gepresst. 2 EL Sojasauce, Paprika, Ingwerpulver, ½ TL Sambal Oelek, 2 EL Weisswein, 1 EL Erdnussöl

Zubereitung:

Die Pouletbrüstli zuerst längs halbieren, dann in zirka fünf Millimeter dicke Scheibchen schneiden. Für die Marinade alle Zutaten verrühren. Marinade mit dem Fleisch vermischen und zugedeckt im Kühlschrank zirka eine Stunde marinieren. Die Nüdeli laut Anweisung auf der Packung „al dente“ kochen. Abtropfen lassen. Dann kalt abspülen, damit die Nüdeli nicht zusammenkleben. Frischen Broccoli und Blumenkohl rüsten und waschen. Beides in sehr kleine Röschen zerschneiden. Peperoni entkernen und in sehr dünne Streifchen schneiden. Zwiebel schälen und in dünne Spalten schneiden.

Fleisch aus der Marinade nehmen. Sehr gut abtropfen lassen (restliche Marinade behalten). Ein Esslöffel Öl im Wok oder in einer grossen Bratpfanne erhitzen. Fleisch darin bei grosser Hitze unter Wenden kurz anbraten. Herausnehmen.

Zweiten Esslöffel Öl in den Wok geben, Broccoli, Blumenkohl, Peperoni und Zwiebeln zufügen. Unter Wenden sechs bis acht Minuten knackig dämpfen. Restliche Marinade und das gebratene Fleisch zufügen. Mit Sojasauce, Ingwer, Sambal Oelek und Salz würzen. Zum Schluss die gekochten Nüdeli beimischen. Alles nochmals gut erhitzen. Sofort servieren.

Mango Dessert

Zutaten: Für 4 Personen

1 Mango, 2 EL Rum, 1 EL Honig, 3 EL Limettensaft, 3 EL Rohrzucker, 250 g Mascarpone, 200 g Rahm, 3 EL Kokosraspeln, 2 EL Puderzucker

Zubereitung:

Mango schälen, dann in kleine Würfel schneiden. Mit dem Limettensaft, Rum, Honig und Rohrzucker marinieren. Ein paar Minuten ziehen lassen und dann abschmecken. Nach belieben mehr Zucker oder Säure hinzufügen.

Für die Mascarpone-Creme den Rahm steif schlagen. Mascarpone, Kokosraspeln und Puderzucker unter den Rahm heben.

Das Ganze in Dessertschalen schichten, mit der Mango beginnen und mit der Mascarponecreme abschliessen. Zum Dekorieren Schokoraspeln und/oder Haselnusskrokant benutzen. Im Kühlschrank kaltstellen.
